



### 元気印のおすすめメニュー

今月は、いよいよ夏本番のこの時期におすすめのすっきりさわやかな和え物をご紹介します。カルシウムが多く含まれる乳製品と梅干を組み合わせた「梅ヨーグルトスキムソース」で和えるといつもの酢の物とは、ちょっと違ったさっぱりとした一品になります。今が旬のキュウリのほかにも、小松菜やインゲンなど、野菜が豊富な今の時期にいろいろ試してみてください。おいしく食べて元気に夏を乗り切りましょう。

#### ヨーグルト梅酢和え

材料(6人分) 作り方  
 きゅうり 2本 きゅうりは薄切りにして、塩 少々 軽く塩もみする。ミニトマト 6個 トは縦半分に切る。  
 梅ヨーグルトスキムソース 1容器を器に盛る。ヨーグルト プレーンヨーグルト 大さじ3 ト梅酢の材料を全部合わせ、スキムミルク 大さじ3 盛り付けた にかける。  
 減塩梅干 2こ



1人分 35kcal 清江市食生活改善推進協議会

### 歯周病検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
8月27日	市民健康センター	13:30 ~ 14:30

負担金無料  
 \*歯周病検診は40・50・60・70歳の方が対象となっていますが、その他の70歳未満の希望者も受けられます。(先着30人まで)  
 問合せ先 市民健康センター(475-8011)

### いきいき健康づくりひとくちメモ 子どもに多い夏かぜにご注意

今年は早い時期から夏かぜが流行しています。症状が出たら、早めに受診しましょう。

夏かぜの種類	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱(プール熱)
症状	・突然の発熱(38~40) ・のどの痛み ・口内炎	・39台の高熱 ・目が赤く、充血 ・のどの痛み
予防	・トイレの後や食事の前の手洗いを十分に	・うがいや手洗いを十分に ・プールに入る前、入った後のシャワーを十分に

### 8月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター(475-8011)

健康診査	4か月児健康診査・離乳食講習会 25日 受付 13:10 ~ 13:30 < H17. 4月生まれの子 >	日常使用している 歯ブラシを持参
	1歳6か月児健康診査 18日 受付 13:10 ~ 13:30 < H16. 1月生まれの子 >	
教室・相談	母子保健 パパママ教室 20日 9:30 ~ 12:00 < 詳しくは広報 12ページを > たんばば教室(言語・発達相談) 24日 13:30 ~ 15:30 < 事前に案内があった幼児 > ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 18日、25日 9:00 ~ 12:00	
	成人保健 糖尿病健康相談 1日 9:00 ~ 12:00 機能訓練 2日 13:30 ~ 栄養教室 3日 10:00 ~ ヘルスボランティア養成講座 3日 13:30 ~ 15:30 検診結果相談会および生活習慣改善指導 30日 受付 13:15 ~ 13:45	
その他	虫歯予防フッ素塗布 4日、23日 受付 13:15 ~ 13:45 < 1歳6か月児健診で説明を受けられた方 >	

### 健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目
8月27日	市民会館大ホール	基本(胃・大腸・肺・結核・子宮・乳房)

印: 午前にも実施  
 今年度より乳房は40~49歳までの方は2方向撮影となります。  
 検診受付時間と受診者負担金  
 今年度より集団検診受診時に受診者負担金が必要となります。負担金は検診会場受付にてお支払いください。

検診項目	受付時間	負担金(70歳未満)
基本	8:00 ~ 10:30	500円
胃	8:00 ~ 9:30	500円
大腸	8:00 ~ 9:00	200円
肺・結核	8:00 ~ 10:30	無料(喀痰検査200円)
子宮	8:00 ~ 9:00	500円
乳房	8:00 ~ 9:00	500円

申込方法  
 \*がん検診(胃・子宮・乳房)の申し込みは、電話で市民健康センターへ。  
 \*定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。  
 \*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターへ検査セットを取りに来てください。  
 \*必ず受診票をお持ちください。  
 問合せ先 市民健康センター(475-8011)

### 精神保健福祉ボランティア養成講座

精神保健福祉に関する関心を高め、精神障害者を正しく理解するとともに、地域での支援方法を学ぶ講座です。  
 期間 8月26日 ~ 10月21日 全6回  
 13:30 ~ 16:00  
 (各回によって開始時間が異なります)  
 ところ 中部厚生センター  
 対象 市内在住で精神保健福祉に関心があり、ボランティア活動のできる方  
 内容 精神保健福祉に関する講義、交流会、座談会  
 申込期限 8月19日  
 申込み・問合せ先 中部厚生センター(472-0637)

### 親子のふれあい “母乳・子育て作品コンクール” 作品募集

題材 赤ちゃんを母乳で育てる喜びや、親子のふれあいを表現するもの  
 内容  
 絵手紙部門(官製はがきサイズ)  
 写真部門(サービス判 縦82.5mm×横117mm)  
 ポスター部門(4つ切画用紙大 縦392mm×横542mm)  
 応募要領 9月16日 まで、作品に住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、市民健康センターへお送りください。  
 展示・審査 10月6日、7日 に富山県民会館で開催される「いきいきとやま・第18回健康と長寿の祭典」で全作品を展示し、一般来場者による投票で入選作品を決定します。  
 発表・表彰 入選された方には、賞状および記念品を贈呈します。また、応募された方には、もちろん参加賞を進呈します。  
 問合せ先 市民健康センター(475-8011)

### 子育て支援センター案内

(あずま保育所内) 476-6565  
 子育て中の親子は誰でも利用できます。(月・金)  
 子育てサロン(10:15 ~ 12:00 参加費無料)  
 赤ちゃんサロン(0 ~ 1歳6ヵ月ごろまでのお子さん)  
 2日 おもちゃ作り(フィルムケースを使って)  
 16日 <お盆> サロンは休みます  
 キッズサロン(1歳6ヵ月ごろ以上のお子さん)  
 9日 ベットボトルのバケツ作り  
 23日 コーナージュ遊び(粘土遊び)  
 8月のサロンの日は、水遊びもします。水遊びの準備(水着またはパンツ、タオル、着替え)をお願いします。  
 15日 ~ 17日 はお盆で、支援センターはお休みします。  
 親子サークル(木曜日10:15 ~ 12:00 登録が必要です) 0歳児、1歳児、2歳児(学年別)  
 育児相談 電話・面接を受けています。(月・金)

### 24時間健康テレホンサービス

利用電話番号 442-0003

曜日	8月のテーマ
月	夏ばてと漢方薬
火	肩こりと頭痛
水	女性の更年期
木	歯科の往診
金	鎮痛剤の副作用
土・日	糖尿病の合併症とその予防

提供 県保険医協会 442-8000

### 児童館行事 475-3706

日	子ども表現活動教室	時間	対象
6日	子ども表現活動教室	10:00 ~ 11:30	小学生
11日	遊び塾パート	18:00 ~ 20:00	小学生
20日	子ども表現活動教室	10:00 ~ 11:30	小学生
26日	学童保育終了		小学生
27日	子ども表現活動教室	10:00 ~ 11:30	小学生
28日	折り紙教室	14:00 ~ 15:00	小学生

### パパ・ママ教室

とき 8月20日 9:30 ~ 12:00  
 ところ 市民健康センター  
 内容 「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)  
 ・赤ちゃんの接し方  
 ・沐浴のしかた(実技)など  
 対象 平成17年10月 ~ 12月に出産予定日の初めてパパとママになられる方 15組程度  
 (定員になり次第締め切ります)  
 参加費 無料  
 持ち物 母子健康手帳 タオル 筆記用具  
 申込方法 8月15日 までに、市民健康センターへ。  
 (475-8011)

### 休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
8月7日	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
①	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
14日	中村内科医院	476-6222	中川原
①	ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
15日	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
①	清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
16日	吉見病院	475-0861	清水町
①	夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
21日	石坂眼科医院	475-0387	四間町
①	谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
28日	長治整形外科医院	475-7170	加島町
①	吉川歯科医院	0765-22-7530	魚津市
9月4日	野尻外科医院	475-4131	上小泉
①	みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市

\*診療時間は9:00 ~ 17:00です。都合により変更になる場合がありますので、一般医は消防署(475-0180)、歯科医は歯科保健医療総合センター(433-2039)へ確認の上、ご利用ください。